



## Ejercicios Prácticos para Gestionar la Ira y la Ansiedad

### Ejercicio 1: El Botón de Pausa Física (para situaciones de alta tensión)

**Objetivo:** Bajar la intensidad de la ira o ansiedad en momentos de alta tensión, como reuniones o llamadas importantes.

**Instrucciones:**

1. Cuando sientas que la ira o ansiedad están subiendo, aprieta fuerte el pulgar con el índice de la misma mano. Esta pulsación activa el nervio vago y reduce el cortisol en segundos, ayudando a calmar el cuerpo.
2. Mientras aprietas, repite mentalmente tres veces: "Elijo responder, no reaccionar".
3. Después de hacer la pausa, hazte una pregunta como: "¿Puedo pedir 5 minutos para pensarlo?" o "Te respondo en 30 minutos con calma". Esto permite tomar distancia de la situación y pensar con claridad.
4. Resultado comprobado: En solo 21 días, este ejercicio se convierte en un hábito neuronal, mejorando tu control emocional y la capacidad de respuesta en situaciones estresantes.

**Consejos adicionales:**

- Si estás en una situación donde no puedes hacer el ejercicio físicamente, cierra los ojos un momento e imagina que lo haces. Aunque no sea físico, la visualización ayuda a activar la misma respuesta neuronal.
- Repite este ejercicio en momentos de bajo estrés, como en una charla con amigos o familiares. Eso fortalecerá tu capacidad de responder con calma cuando las situaciones sean más tensas.
- Si te cuesta encontrar el tiempo para la pausa, coloca recordatorios en tu teléfono o pon una alerta visual en tu escritorio que te recuerde hacer el ejercicio.

### Ejercicio 2: El Diario de No Reacción (para reprogramación profunda)

**Objetivo:** Reprogramar tu mente para elegir respuestas conscientes y no reactivas, incluso en situaciones difíciles.

**Instrucciones:**

1. Cada noche, dedica unos minutos a escribir en un diario lo siguiente:
  - Situación del día en la que quisiste reaccionar impulsivamente.
  - Qué sentiste en el cuerpo (calor, nudo en la garganta, etc.).
  - Qué creencia antigua se activó (ejemplo: "Si no respondo fuerte, me pisotearán").
  - Qué respuesta elegiste dar (o no dar).
  - Qué resultado obtuvo esa elección.



## Ejercicios Prácticos para Gestionar la Ira y la Ansiedad

2. **Revisión después de 30 días:** A medida que escribas todas las noches, empezarás a notar patrones en tus reacciones y a reprogramar tu cerebro para elegir la pausa y la reflexión como respuesta preferente.

### **Consejos adicionales:**

- Hazlo con intención de crecimiento personal. No se trata solo de evitar reacciones impulsivas, sino de crear una nueva forma de pensar más tranquila y reflexiva.
- Si no tienes tiempo para escribir, intenta reflexionar en voz alta, grabando un mensaje corto en tu teléfono sobre las situaciones del día y las decisiones que tomaste.
- Si detectas creencias limitantes, anótalas en el diario y piensa en cómo podrías transformarlas. Por ejemplo, si crees que "si no me defiendo, me pisotean", pregunta: "¿Cuál es una forma más saludable de defenderme?".

### **Consejo final para ambos ejercicios:**

La clave para la transformación es la constancia. Si bien estos ejercicios pueden ser difíciles al principio, con práctica diaria se convierten en hábitos profundos. Ten paciencia contigo mismo y celebra los pequeños logros a lo largo del camino. Recuerda que los cambios reales toman tiempo, pero la persistencia te llevará a resultados notables.

### **Reflexión adicional:**

Tomar una pausa activa en momentos de alta tensión no solo beneficia tu salud emocional, sino también tus relaciones interpersonales. Cuando logras responder desde el corazón y la mente, en lugar de reaccionar desde el impulso, creas un espacio para una comunicación más profunda y efectiva. A largo plazo, esto mejora tu bienestar y el de quienes te rodean.

"Cuando una mente se alinea con un propósito, toda la organización evoluciona."

**Viviana González De Marco**